

# NORDIC WALKING 2022

## CALENDARIO APRILE-MAGGIO

viverbene.swiss  
nordic sports

Una Primavera ricca di proposte...aperte a tutti, ai soci, loro famigliari e simpatizzanti. Scegli gli eventi che ti interessano e...**RISERVA LE DATE !**

- **GIOVEDÌ SERA, 28 APRILE** (ca. dalle ore 18.00 alle 19.00) - evento aperto a tutti  
**"NORDIC WALKING IN SALUTE...camminare con il cuore"**  
Come praticarlo al meglio e in sicurezza per la salute, controllando preventivamente il sistema cardiovascolare. Una serata informativa sui test di diagnosi cardiopolmonare di prevenzione primaria e per misurare la performance sportiva. Presso ViverbeneCardio, con relatore Ph.D Antonello Molteni - **Omaggio e rinfresco offerto a tutti i partecipanti.**
- **SABATO 30 APRILE** - evento aperto a tutti  
**"NORDIC WALKING DAY...apprendere, perfezionare e camminare"**  
Una proposta offerta di mattino e/o di pomeriggio a scelta; entrambe di due momenti ...prima si apprende o perfeziona, poi si pratica in escursione lungo un piacevole percorso. L'occasione giusta per scoprire o perfezionare il Nordic Walking con il metodo ALFA ...salutare, coinvolgente ed adatto a tutti - **Gadget in omaggio per tutti i partecipanti.**
- **DOMENICA 15 MAGGIO** - evento aperto ai soci, loro familiari e simpatizzanti.  
**"COMANO RUN...anche in nordic walking"**  
La simpatica manifestazione che avvicina chi corre a chi cammina Nordic Walking. **Una camminata nei boschi di Comano, con pranzo e...momenti da vivere in gruppo.**
- **LUNEDÌ SERA, 16 MAGGIO** - evento aperto ai soci, loro familiari e simpatizzanti  
**"CAPANNA ALPE BOLLA...al chiar di luna"**  
Nordic Walking e cena in Capanna...al chiar di luna - **ca. dalle ore 18.00 alle 23.30**
- **SABATO 28 MAGGIO** - evento aperto ai soci.  
**"Mte TAMARO - Mte LEMA...traversata di primavera"**  
Lungo le creste di uno dei percorsi più famosi e suggestivi del Canton Ticino. Un'intera giornata...per un'escursione su sentieri di montagna con quote variabili da 1'482 a 1'935 m/slm., dove lo spirito del gruppo incontra i protagonisti del luogo...il panorama mozza fiato con i meravigliosi colori della natura primaverile.

**Le info dettagliate** di ogni evento, verranno comunicate in seguito. Le attività avranno luogo, **condizioni meteo ed altre disposizioni permettendo**. Sandro è a disposizione **per qualsiasi informazione o pre-riservazione in merito.**